

ENCUENTRE LA PAREJA Y
HAGA PARES

NOTAS:

Escoja un alimento rico en vitamina C que al combinar con una planta rica en hierro ayude a que su cuerpo utilice mejor el hierro.

Hierro	Vitamina C
Cereales enriquecidos con hierro	Jugos de Frutas 100% natural o de vegetales*
Vegetales verdes	Repollo
Frijoles negros	Fresas
Habas	Brócoli
Frijoles blancos	Espinaca
Frijoles de soya	Tomates o jugo
Frijoles pintos	Pimientos
Lentejas	Frutas Mixtas*
Frijoles rojos o colorados	Kiwi
Frijoles de lima	Toronja (pomelo) o jugo
Semillas de calabaza o zapallo	Guava o jugo
Semillas de sésamo	Naranjas o jugo

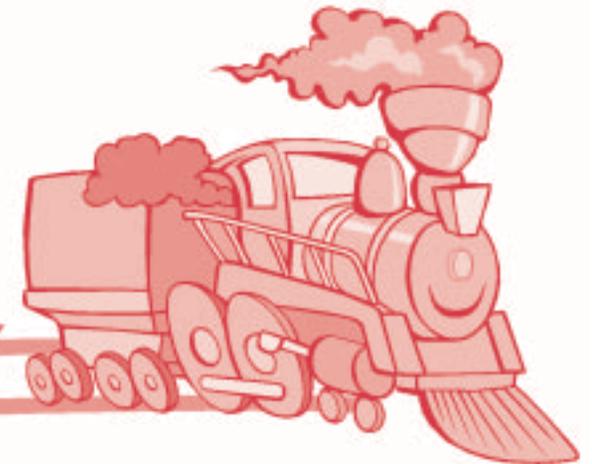
*Enriquecidos con Vitamina C

La Fortaleza del Hierro

De acuerdo con las Leyes Federales y las Reglas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta Institución prohíbe la discriminación a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o minusvalía.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a El Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos con el Coordinador de Los Derechos Civiles: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410

Tennessee Department of Health
Authorization No. 343313
No. of Copies 18000
This document was promulgated
at a cost of \$.07 a copy. 08/00
DH-0073



¿Sabía Usted?

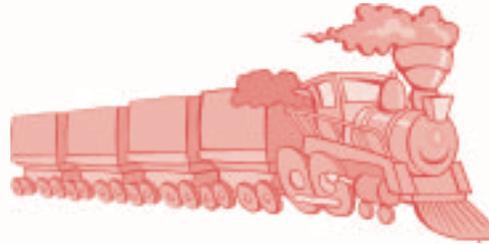
Hierro:

El hierro ayuda a que su sangre lleve oxígeno a todos sus músculos y partes del cuerpo. Usted tiene más energías y es más saludable cuando tiene suficiente hierro en su sangre. Los niños y adultos que tienen un buen hierro aprenden más rápido y les va mejor en la escuela y en el trabajo.

Todos necesitan hierro todos los días.

Fuentes de hierro son:

Carnes con poca grasa (de res, de puerco y aves de corral)
Riñón, corazón, hígado, mollejas
Pescados y mariscos
Cereales de WIC
Pollo
Guisantes secos y frijoles
Melaza (herba negra)



**Siga un estilo de vida saludable.
¡Incluya alimentos ricos en hierro en su dieta todos los días!**



¡El hierro trabaja fuerte repartiendo oxígeno a todas las partes de su cuerpo!

El hierro que viene de las carnes es utilizado más fácilmente que el hierro que proviene de las plantas.

Cuando usted come hierro que proviene de las plantas se recomienda que lo coma con algo que tenga vitamina C. La vitamina C ayuda a que su cuerpo utilice mejor el hierro.

Cocinar en un sartén de hierro añade pequeñas cantidades de hierro a las comidas.

Si le han recetado un suplemento de hierro es importante que lo tome regularmente como es indicado según la prescripción médica.

Su cuerpo no puede absorber todo el hierro de los alimentos que usted come cuando toma café o té.

Los bebés que son amamantados o alimentados con fórmula reciben suficiente hierro en la leche materna o en la fórmula hasta el primer año.